

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy I gimnazjum

## Bloki edukacyjne:

- Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.
- Trening zdrowotny.
- Sport całego życia i wypoczynek.
- Bezpieczna aktywności fizyczna i higiena osobista.
- Sport.
- Taniec.
- Edukacja zdrowotna.
- Tytuły realizowanych działań: lekka atletyka i atletyka terenowa, piłka nożna, siatkowa, ręczna, koszykowa, gimnastyka podstawowa, taniec, rekreacja: badminton, ringo, tenis stołowy, siłownia, pływanie, łyżwiarstwo.

## Formy sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:

- aktywność na lekcji wychowania fizycznego,
- zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego,
- sprawdziany z poszczególnych działań.

## Warunki poprawy wyników:

- uczeń może poprawić ocenę przystępując kolejny raz do danego sprawdzianu do końca danego semestru.

## Standard wymagań, poziom podstawowy:

### Umiejętności :

- z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej,
- radzi sobie nad emocjami w sytuacji porażki i zwycięstwa,
- potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni,
- potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski,
- potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w ataku i obronie,
- potrafi rozpoznać czynniki zagrażające i sprzyjające zdrowiu,
- potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy,
- potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny,
- potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbicie oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka),
- stosuje w grze odbicia forhendowe i bekhendowe, techniki (zwody)
- planuje rozgrywki według systemu pucharowego,
- uczeń potrafi bezpiecznie zachować się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu.

### Wiadomości:

#### **Regulamin Sali gimnastycznej ,przepisy BHP obowiązujące podczas lekcji, wymagania i kryteria oceniania ,regulamin przejścia ze szkoły na halę .**

- zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się,
- omawia zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- wie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
- zna elementy LA w starożytnych igrzyskach olimpijskich ,
- przepisy wybranych dyscyplin sportowych,
- zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych w roli kibica i zawodnika,
- zasady bezpieczeństwa i asekuracji w trakcie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych, czasie gier i zabaw na basenie i lodowisku.

### Postawa: uczeń:

- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, dba o swoje ciało i zdrowie,
- wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała,
- jest wytrwały w dążeniu do celu,
- chętnie uczestniczy w zajęciach ruchowych z pełnym wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych,
- właściwie zachowuje się w czasie pełnienia roli zawodnika i kibica, stosuje zasadę fair-play

we wszystkich grach i zabawach,

### Standardy wymagań, poziom rozszerzony:

#### Umiejętności:

- potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej,
- potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksu sprawności fizycznej,
- wykonuje poprawnie technicznie starty, biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami,
- wykorzystuje bezbłędnie elementy techniki i taktyki z gier zespołowych,
- umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze,
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw, przygotować rozgrzewkę przed zajęciami,
- potrafi tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką,
- ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego, kometkę i ringo
- potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji,
- potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje oraz podjąć zadania adekwatne do możliwości,
- stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym,
- potrafi sprawiedliwie i uczciwie wydawać werdykty sędziowskie,
- potrafi wykorzystywać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności.

#### Wiadomości:

- zna sposób wykonania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej,
- przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego,
- wie jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy kształtujące biegi skoki i rzuty,
- wie jak wykorzystać poszczególne elementy techniki w grach zespołowych,
- wie jak zorganizować rozgrywki sportowe na poziomie klasy,
- zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń,
- wie jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica,
- wie jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka,
- wie jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania,
- zna walory rekreacyjne gier zespołowych,
- zna podstawy negocjacji,
- zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie ich znaczenie oraz idee olimpizmu.

#### Postawa:

- dokonuje samooceny uzyskanych wyników w kontekście posiadanych możliwości i uzdolnień,
- przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i w życiu codziennym,
- stara się rzetelnie i sprawiedliwie pełnić rolę sędziego w zawodach sportowych,
- rozumie związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną,
- pracuje nad swoim charakterem w wyrabianiu nawyków prozdrowotnych,
- prowadzi zdrowy styl życia, wykazuje troskę i dbałość o własne ciało,
- zachowuje się właściwie w sytuacji bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem,
- potrafi współdziałać i współpracować w zespole w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku,
- przestrzega zasady czystej gry na boisku i w życiu codziennym,
- rozumie jaki jest wpływ rówieśników i środków masowego przekazu na jego postawę,
- stara się przyjmować odpowiedzialność za własne ciało i harmonijny rozwój organizmu,
- wykazuje troskę o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i współwiczającego,
- rozumie różnicę pomiędzy brawurą i odwagą,
- zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa jak i porażki,
- dokonuje samooceny i wykonania zadania, porównuje ocenę własną z ocenami rówieśników i nauczyciela,
- zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych, podejmuje negocjacje w celu obrony własnego zdania,
- przestrzega zasad fair-play na boisku i w życiu codziennym,
- podejmuje się zadań adekwatnie do własnych uzdolnień i możliwości.